

全球及本地的漁業正面臨危機！您的選擇能改善現況！購買海鮮或出外用膳時，請使用本指引選擇可持續生產的海鮮。

Global and local marine fisheries are collapsing but your choice can make a difference! When buying seafood or dining out, you can use this guide to choose sustainably produced seafood.



Sustainable fisheries certified to the Marine Stewardship Council's environmental standard. 符合海洋管理委員會的環境標準而獲認證的可持續漁業。

查詢詳情，請瀏覽網頁：
www.org.hk/seafood

For more information, please go to:
www.org.hk/seafood



如何·使·用

本指引將香港市面最常見的60多種海鮮分為三個類別：

建議

這些是獲推薦的海鮮！它們的捕撈/養殖的方法對環境影響比較小，漁業管理制度亦較完善。

想清楚

購買這個類別的海鮮前請想清楚。雖然它們較「避免」類別好，但由於其捕撈或養殖方法，以及漁業管理模式未臻完善，需求增多或會帶來問題。

避免

避免購買這些海鮮。它們遭過份捕撈，或是以破壞生態的方式捕捉或養殖，有關漁業的管理亦欠完善。



大部份鯊魚因其漁業不受規管，而遭過度捕撈。因難以識別鯊魚產品的可持續性，應避免購買所有鯊魚產品。

How to use

This guide groups more than 60 of the most popular seafood species in Hong Kong into 3 categories:

Recommended

Seafood on this list are recommended because they are caught or farmed in an ecologically friendly way, and fisheries are well managed.

Think Twice

While a better choice than those in the "Avoid" category, there are still some issues with the fishing or farming method, or fisheries management. Increased demand could affect sustainability.

Avoid

Avoid these seafood. They are over-exploited, caught or farmed in an ecologically unfriendly way and fisheries are not well managed.



Most shark fisheries are unregulated and many populations overfished. Avoid all shark products as they are difficult to distinguish.



for a living planet®



2007 Edition Reprint

2007 版加印

品類 Species name	來源 Origin
老斑魚 High-finned grouper	東南亞 SE Asia
西斑魚 Squaretail coral trout	東南亞 SE Asia
杉斑 Camouflage grouper	東南亞 SE Asia
金獅魚 Orange roughy	全球 Global
紅斑 Hong Kong grouper	中國 China
紅蟹 Red crab	南中國海 S China Sea
海蜆 Shrimp	南中國海 S China Sea
馬蹄蟹 Horseshoe crab	南中國海 S China Sea
雪花鱸 Chilean sea bass	全球 Global
劍魚 Swordfish	全球 Global
養蝦 Shrimp	中國 China
墨魚 Cuttlefish	南中國海 S China Sea
鮑魚 Abalone	南非 S Africa
泥鰱 King mackerel	南中國海 S China Sea
藍鱈吞拿魚 Bluefin tuna	全球 Global
瀨尿蝦 Mantis shrimp	南中國海 S China Sea
蘇眉 Humphead wrasse	東南亞 SE Asia
象子醬 Caviar (Sturgeon)	全球 Global

品類 Species name	來源 Origin
紅衫魚 Golden threadfin bream	南中國海 S China Sea
紅魷 Mangrove snapper	香港 Hong Kong
紐西蘭青衣 Ling	紐西蘭 New Zealand
馬頭 Horsehead	南中國海 S China Sea
黃立鱈 Pompano	香港 Hong Kong
黃花魚 Yellow croaker	中國 China
黃鰺 Yellowfin seabream	香港 Hong Kong
黃鱈吞拿魚 Yellowfin tuna	全球 Global
魷魚 Squid	南中國海 S China Sea
龍俐 Sole	紐西蘭 New Zealand

品類 Species name	來源 Origin
三文魚 Atlantic salmon	挪威 Norway
大眼雞 Big eye	南中國海 S China Sea
白晝 Silver pomfret	南中國海 S China Sea
石斑 Rockfish	南中國海 S China Sea
石蚌 Star snapper	香港 Hong Kong
多寶魚 Turbot	中國 China
老虎斑 Tiger grouper	東南亞 SE Asia
沙甸魚 Sardine	泰國 Thailand
泥鯚 Fan-bellied leather jacket	南中國海 S China Sea
白鯧 White spotted rabbitfish	南中國海 S China Sea
芝麻斑 Aroleale grouper	香港 Hong Kong
芝麻斑 Duskytail grouper	香港 Hong Kong
花尾墨 Giant grouper	香港 Hong Kong
花細鱗 Three-banded sweetlip	香港 Hong Kong
花頭梅 Longfin grouper	南中國海 S China Sea
青斑 Orange-spotted grouper	泰國 Thailand
青蟹 Mud crab	中國 China

品類 Species name	來源 Origin
三文魚 Pacific salmon	美國(阿拉斯加) Alaska, US
沙甸魚 Sardine	葡萄牙 Portugal
星斑 Leopard coral trout	澳洲 Australia
海膽 Sea urchin	南中國海 S China Sea
帶子 Scallop	中國 China
帶子 Scallop	澳洲 Australia
雪花鱸 Chilean sea bass	英屬南喬治亞島 S Georgia, UK
象拔蚌 Geoduck	北美 America
蜆 Clam	中國 China
銀鱈魚 Black cod	北美 America
魷魚 Squid	全球(除中國海) Global (Excl. S China Sea)
鮑魚 Abalone	中國 China
鮑魚 Abalone	澳洲 Australia
龍蝦 Rock lobster	西澳洲 W Australia
龍蝦 Rock lobster	東澳洲 E Australia
邊 Oyster	中國 China